VORWERK

*Le meilleur pour votre famille*

# Thermomix & Vous

Votre magazine culinaire

**Tous les résultats de notre récente enquête de satisfaction**

## Evénement : découvrez la nouvelle dégustation culinaire !

**Trucs et astuces** pour réaliser ses confitures simplement et rapidement

## 18 recettes Thermomix

N° 12 Printemps - Été 2007

Thermomix

# Edito

Chère cliente, cher client,

Ce numéro du Thermomix & Vous est un peu spécial car nous vous présentons les résultats de l'étude de satisfaction concernant votre magazine. Nous vous remercions de votre participation et de tous les compliments que nous avons reçus. Encore plus important, merci pour toutes les remarques visant à rendre le magazine encore plus attractif. Évidemment, nous avons profité de cette édition pour mettre en place quelques-unes de vos idées (voir plus de détails dans l'article).

Mon édito est court cette fois-ci car nous nous adressons à vous concernant un sujet qui nous tient vraiment à cœur (voir annonce ci-contre). Néanmoins, j'espère que vous aurez encore plus de plaisir à lire les articles et à savourer les recettes de printemps et du début d'été.

Bien à vous,

Sandra Jossien
Responsable Marketing

Vorwerk Thermomix est une entreprise en plein développement et pour faire connaître le Thermomix partout en France nous souhaitons renforcer notre structure commerciale en intégrant des futurs

**Responsables de Secteur H ou F**

Vous adorez la cuisine, votre famille vous laisse aujourd'hui la disponibilité que vous souhaitez, votre sens de la relation indique que le management a été ou sera votre voie d'épanouissement.
Mature, vous possédez du talent pour communiquer, recruter et motiver une équipe et vous avez une première expérience réussie de commerce et d'encadrement.
Basé(e) dans les départements ou villes suivants : **83, 13, 63, 31, 32, 11, Île-de-France, Colmar, Mulhouse, Soissons, Reims, Orléans, Nantes, Rennes, Saint-Malo.** Vous bénéficierez d'une formation et d'un suivi personnalisé sur 6 mois à partir du mois de **mai** ou **septembre 2007** pour acquérir et développer votre savoir-faire de Responsable de Secteur.

**Alors, rejoignez-nous en postulant à
VORWERK France
Service Ressources Humaines
RS Tutorship Thermomix
5, rue Jacques Daguerre 44306 NANTES Cedex 3
Courriel : cguery@vorwerk.fr**

# Sommaire


3 Trucs et astuces
- Les confitures

4 L'école Thermomix
- Friands coco-framboise

5 Fiches recettes
- 16 recettes variées et savoureuses

13 Événement
- Découvrez la nouvelle dégustation culinaire !
- Envies de nouvelles recettes Thermomix ?

14 Actualité
- Etude de Satisfaction

16 Saveurs et envies d'hiver - printemps
- Le concombre
- La rhubarbe
- L'anchois

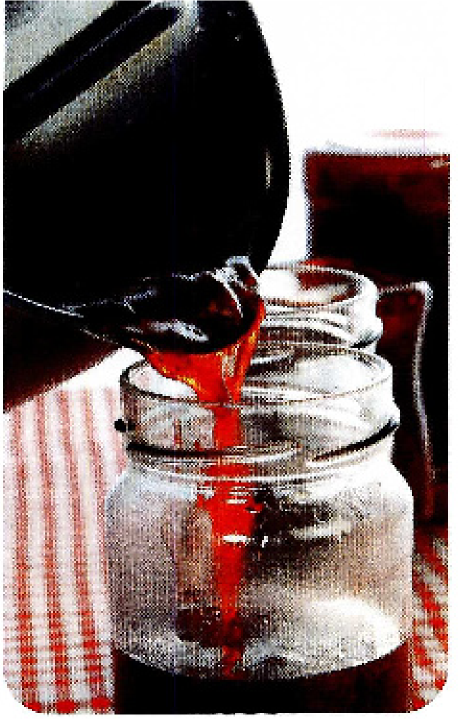

# Info Recettes

- Les recettes sont conçues pour 4 personnes, sauf indications contraires.
- **Les programmations pour le Thermomix TM21 sont indiquées entre parenthèses dans les recettes dans le cas où elles sont différentes de celles du Thermomix TM31.**
- Signification des pictogrammes indiqués dans les recettes :

Léger — Économique
Créatif — Rapide


Magazine trimestriel édité par :
Vorwerk France Thermomix
5 rue Jacques Daguerre,
case postale 40626
44306 Nantes Cedex 3
02 51 85 47 47
www.vorwerk.fr
Directeur de la publication : Bertrand Lengaigne
Directrice de la rédaction : Sandra Jossien

Développement des recettes : David Fleury
Direction artistique : Anne Le Corre
Photos : Studio Leroy et Michel Leprêtre, SucréSalé (couverture).
Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine
01 30 93 13 13 - www.imprimerie-wauquier.com
ISSN : 1950-4799
Nos remerciements à Guy Degrenne pour le prêt des ustensiles de cuisine photographiés dans les recettes.





Il suffit de mettre les fruits frais du jardin ou des étals du marché dans le bol du Thermomix, de réaliser une cuisson rapide et de verser la préparation directement du bol dans le pot... Il n'y a pas plus facile pour réaliser sa confiture maison.

# Faciles, rapides et délicieuses sur la tartine...

# les confitures !

## • Vous avez besoin

> de **fruits (maximum 1 kg)** et n'hésitez pas à laisser libre cours à votre créativité des confitures classiques comme fraise, framboise ou abricot aux confitures plus originales comme la figue ou le melon.

> de **sucre gélifiant**.

> d'environ **20 minutes** de préparation et de cuisson et de mise en pots.

## • Sept étapes pour réussir sa confiture

1 **Laver les fruits**, si nécessaire dénoyauter (par exemple cerises, abricots), enlever les tiges (par exemple cassis, sureaux) ou couper en morceaux (par exemple pommes, poires, ananas).

2 **Peser et mixer**. Peser les fruits (maximum 1 kg) et les mixer selon votre goût 3 sec / vitesse 5 (TM21 : 5 – 10 sec / vitesse 4), en aidant avec la spatule si nécessaire.

3 **Ajouter le sucre gélifiant et cuire**. En général, il faut ajouter un peu moins de sucre gélifiant que de fruits. Le plus souvent, il suffit de 800 g de sucre pour 1000 g de fruits (les indications sont dans tous les cas indiquées sur le paquet de sucre gélifiant). Porter ensuite l'ensemble fruits – sucre à ébullition. Pour cela, programmer 9 mn / Varoma / vitesse 1, en surveillant le début de l'ébullition pendant les dernières minutes. Dès le début de l'ébullition, arrêter la minuterie, et programmer le temps indiqué sur le paquet de sucre à confiture (en général, 7 mn) / Varoma / vitesse 1.

4 **Préparer les pots à confiture**. Pendant la cuisson, laver les pots ainsi que leur couvercle avec du liquide vaisselle et de l'eau très chaude. Les sécher soigneusement avec un torchon propre avant l'utilisation.

5 **Verser dans les pots**. A l'arrêt de la minuterie, verser le contenu de la confiture directement dans les pots préparés. Avant de fermer avec le couvercle, contrôler que les bords des pots soient propres, sinon il faut les nettoyer.

6 **Retourner les pots de confiture**. Laisser les pots reposés dans cette situation pendant 2 heures.

7 **Etiqueter**. Coller des étiquettes sur les pots avec le contenu et la date de la réalisation.

**Les avantages** : Le Thermomix mélange tout, tout seul, pas besoin de surveiller la cuisson et de mélanger à la cuillère. Rien ne peut brûler et il n'y a pas d'éclaboussures gênantes. C'est une affaire propre !

### Conseils Thermomix

> Il est parfois nécessaire de rallonger la durée de cuisson préconisée d'1 ou 2 minutes dans le cas où les fruits sont gorgés d'eau.
> N'utilisez pas de citron qui empêche la gélification (L'usage du citron est par contre recommandé pour favoriser la prise de la confiture quand on utilise du sucre sans gélifiant incorporé).
> Pas d'affolement prématuré : la prise de la confiture n'est pas immédiate, elle intervient de façon définitive 24 heures après la mise en pot.
> N'hésitez pas à varier les plaisirs, en réalisant de petites quantités de fruits différents que vous verserez dans les pots par couches successives ; plaisir des yeux et plaisir des papilles !

# Friands coco-framboise

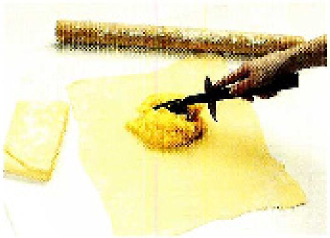
**Préparation : 25 mn + Thermomix : 35 sec + Cuisson au four : 35 mn**

### Pour 9 friands
- 100 g de beurre mou
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de noix de coco râpée
- 2 œufs
- 180 g de framboises fraîches ou surgelées

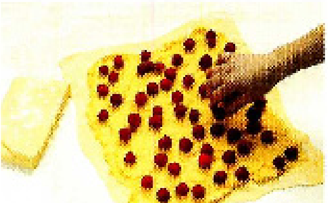
**Pour la pâte feuilletée :**
- 200 g de farine
- 200 g de beurre en morceaux congelés au préalable
- 100 g d'eau froide
- 1 pincée de sel

**Pour la dorure :**
- 1 œuf battu

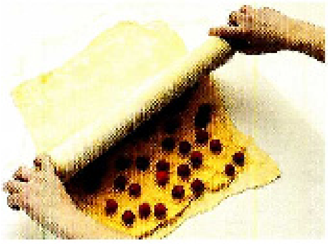
Préchauffer le four à 180° (th. 6). Commencer par la pâte feuilletée : mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol et mixer **15 sec / vitesse 6.** Sortir la pâte du bol et la rouler rapidement en boule, avec un peu de farine pour éviter qu'elle colle. Etaler la pâte en rectangle sur un plan de travail bien fariné, et la replier en trois avant de la tourner d'1/4 de tour. Répéter cette opération trois fois ou plus, en abaissant à chaque fois la pâte à l'aide du rouleau et d'un peu de farine. Après le dernier tour, couper la pâte en deux parts égales et les réserver au réfrigérateur. Mettre le reste des ingrédients sauf les framboises dans le bol sans le laver et mixer **20 sec / vitesse 4**. Sortir les pâtons du réfrigérateur, et les étaler en deux carrés d'environ 35 cm de côté.



1 Sur l'un des pâtons, étaler délicatement la préparation du bol.



2 Répartir ensuite les framboises sur toute la surface.



3 En l'enroulant autour du rouleau à pâtisserie, déposer la deuxième pâte sur la première.

4 Découper 9 friands et les déposer sur une plaque de four préalablement recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Humidifier légèrement les bords et appuyer délicatement pour faire la soudure.

A l'aide d'un pinceau alimentaire, badigeonner délicatement d'œuf battu la surface supérieure des friands pour la dorure, avant d'enfourner. Cuire 35 à 40 mn à 180° (th. 6). Laisser refroidir sur grille à température ambiante avant de déguster.

Merci à Cathy Brachotte pour sa recette, mise ici en images.

## Erratum

Deux erreurs se sont glissées dans notre livre de recettes : **« A table avec Thermomix », édition IV**

- **La mousse au chocolat (p. 112) :** Retirer le fouet après avoir réalisé les blancs en neige.
- **La purée de pommes de terre (p. 98) :** Faites cuire la purée à vitesse 1, au lieu de vitesse mijotage.

Nous vous prions de bien vouloir nous excuser pour la gêne occasionnée et pensez à rectifier ces erreurs dans votre livre.

## Madeleines au cœur chocolat

## Galette de pommes de terre au camembert

## Feuilletés apéritifs

## Gâteau au chocolat express

# Purée de navets

**Accompagnement**

Préparation : 8 mn + Thermomix : 25 mn

700 g de navets
200 g de pommes de terre
1 gousse d'ail
200 g de lait
Sel
Poivre
30 g de beurre

- Eplucher les légumes et les couper en morceaux.
- Mettre les navets coupés dans le bol avec la gousse d'ail et mixer 5 sec / vit 5 (**TM 21** : jeter les navets en morceaux et l'ail sur les couteaux tournant à **vit 6**).
- Ajouter les pommes de terre, le lait, un peu de sel et de poivre, et cuire 25 mn / 90° / / (**TM 21 : 25 mn / 90° / vit 1**).
- A l'arrêt de la cuisson, ajouter le beurre en morceaux et mixer 10 sec / vit 6.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire, et servir aussitôt.

# Palmiers anchois-olives

**Accompagnement**

Préparation : 10 mn + Thermomix : 40 sec + Cuisson au four : 20 mn

**Pour la pâte feuilletée :**
150 g de farine type 55
150 g de beurre doux congelé au préalable en petits morceaux
75 g d'eau froide

**Pour la purée d'anchois aux olives :**
80 g de filets d'anchois
100 g d'olives noires dénoyautées

**Conseils Thermomix**

Pour facilité la découpe des tronçons, vous pouvez réfrigérer la pâte roulée 1/2 h pour la durcir.

- Préchauffer le four à 200° (th. 6-7).
- Commencer par la pâte feuilletée : mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer 15 sec / vit 6.
- Sortir la pâte du bol et l'étaler en rectangle sur un plan de travail bien fariné, et la replier en trois avant de la tourner d'1/4 de tour.
- Répéter cette opération trois fois ou plus, en abaissant à chaque fois la pâte à l'aide du rouleau et d'un peu de farine.
- Après les opérations de pliage, étaler la pâte en un rectangle fin.
- Faire ensuite la purée d'anchois : mettre les anchois et les olives dans le bol, et mixer 15 sec / vit 4.
- Racler les parois du bol avec la spatule et mixer à nouveau 10 sec / vit 4.
- Etaler uniformément la purée sur toute la surface de la pâte.
- Rouler ensuite les 2 extrémités de la pâte sur toute la longueur vers le centre.
- Découper la pâte roulée en tronçons d'1 cm d'épaisseur, et les poser à plat sur une plaque de four préalablement recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
- Enfourner et cuire 20 mn à 200° (th. 6-7).

# Sorbet thym citron

**Dessert**

Préparation : 10 mn + Thermomix : 21 mn + Attente : 12 h

2 citrons
130 g de sucre en poudre
1 poignée de thym frais
450 g d'eau
1 blanc d'œuf

- Mettre les zestes d'un citron dans le bol et mixer 6 sec / vit 10 (**TM 21** : jeter les zestes d'un citron sur les couteaux tournant à **vit 10**).
- Ajouter le sucre, le thym et l'eau, et programmer 20 mn / Varoma / vit 1. Laisser ensuite refroidir.
- Quand la préparation est froide, la filtrer à l'aide du panier, ajouter le jus des deux citrons et mélanger.
- Verser le mélange dans des bacs à glaçons et placer au congélateur au moins 12 h.
- Au moment du service, mettre le blanc d'œuf dans le bol, ajouter le contenu du bac à glaçon congelé et mixer 15 sec / vit 10.
- Mettre ensuite le fouet en place et mixer 20 sec / vit 3,5.
- Réserver au congélateur une heure avant de déguster.

# Emincés de veau marinés

**Plat**

Préparation : 10 mn + Thermomix : 29 mn + Attente : 3 h

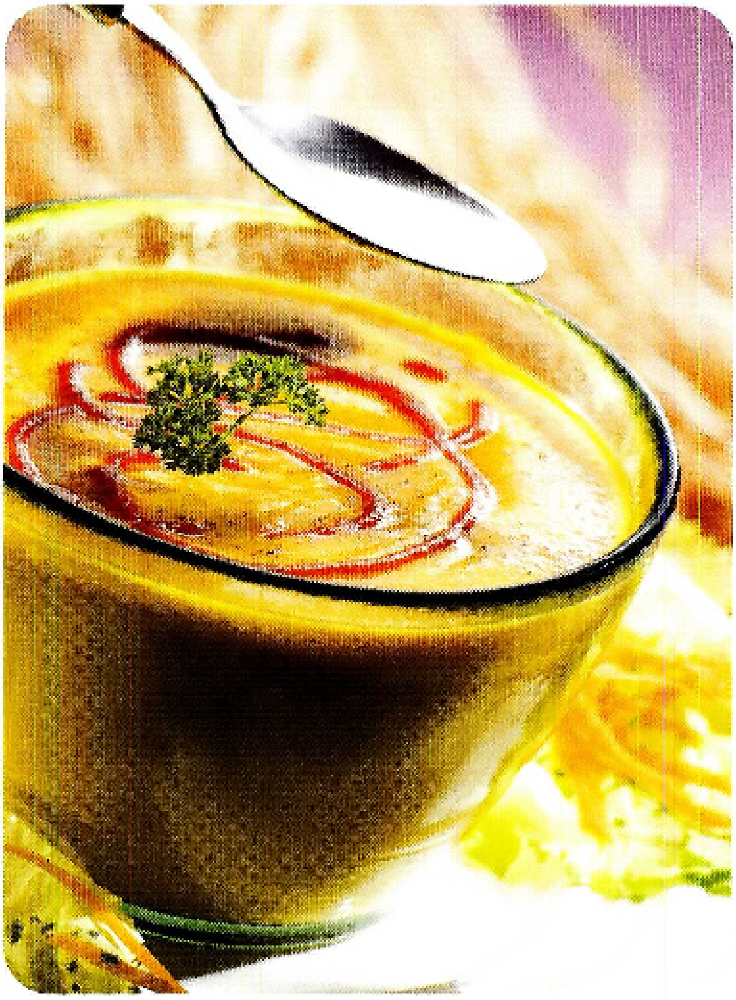
200 g d'oignons
100 g d'huile d'olive
200 g de vin blanc sec
3 feuilles de laurier
3 branches de thym
Sel
Poivre
500 g d'escalope de veau
Paprika
Quelques morceaux de légumes verts au choix (courgettes, poivrons...)
8 petites pommes de terre
200 g de crème liquide

- Mettre les oignons coupés en deux dans le bol et mixer 5 sec / vit 5 (**TM 21** : jeter les oignons coupés en deux sur les couteaux tournant à **vit 6**).
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile, le vin, le laurier, le thym, un peu de sel et de poivre et régler 3 mn / 50° / (**TM 21 : 3 mn / 50° / vit 1**).
- Pendant ce temps, découper la viande en lanières d'1 à 2 cm de large, et les déposer dans un saladier.
- A la sonnerie, verser la préparation du bol dans le saladier, remuer avec la spatule et laisser la viande mariner pendant trois heures.
- Au bout de trois heures, sortir les lanières du saladier en les égouttant, les déposer sur le plateau à vapeur du Varoma et les saupoudrer de paprika.
- Réserver le plateau à vapeur du Varoma.
- Mettre l'assortiment de légumes coupés en lanières ou en tranches dans le Varoma.
- Verser la marinade restante dans le bol, ajouter la crème liquide et 1 c. à café de paprika.
- Mettre le panier en place, y déposer les pommes de terre épluchées. Mettre le Varoma avec les légumes en place (sans le plateau avec la viande), et cuire 18 mn / Varoma / vit 1.
- A la sonnerie, ajouter le plateau à vapeur du Varoma et programmer 8 mn / Varoma / vit 1.
- A la fin de la minuterie, réserver le Varoma avec son plateau et le panier de cuisson, avant de mixer 10 sec / vit 7.
- Servir les lanières de viande avec les pommes de terre et les légumes, le tout arrosé de sauce.

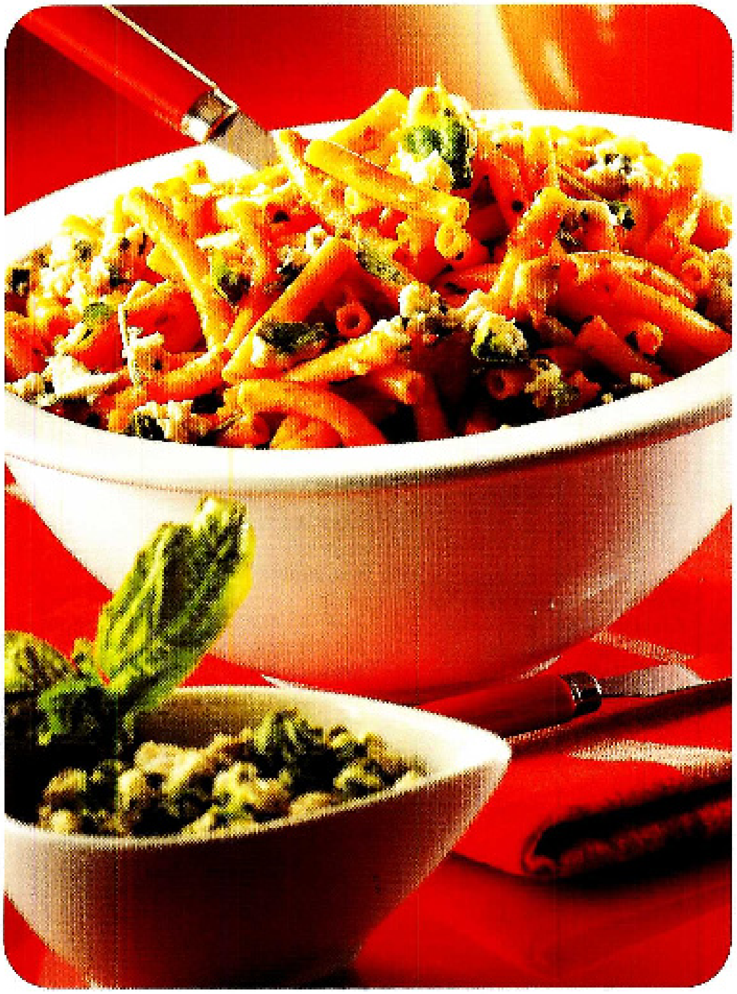
## Jus d'agrumes

## Jus ananas gingembre

## Crème de carottes



## Macaronis mozzarella-basilic



## Crème chocolat au mascarpone

# Crème de carottes

Entrée

Préparation : 5 mn + Thermomix : 21 mn

1 gros oignon
600 g de carottes
150 g de pommes de terre
20 g d'huile d'olive
200 g de lait 1/2 écrémé
300 g d'eau
Sel
Poivre
50 g de sauce tomate

- Mettre l'oignon coupé en deux dans le bol avec les carottes épluchées et coupées en tronçons. Mixer 5 sec / vit 5 (**TM 21** : jeter les oignons et les carottes en morceaux sur les couteaux tournant à **vit 6**).
- Ajouter les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux avec le reste des ingrédients, sauf la sauce tomate, et régler 20 mn / 100° / ⟲ / ⸙ (**TM 21 : 20 mn / 100° / vit 1**).
- A la sonnerie, mixer 1 mn / vit 10, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir à l'assiette, avec un trait de sauce tomate pour chaque convive.

# Jus d'agrumes / Jus ananas gingembre

Cocktail

## Jus d'agrumes

Préparation : 3 mn + Thermomix : 10 sec

1 orange épluchée
2 citrons non traités coupés en deux et sans les extrémités
1 bout de carotte
1/2 gobelet de sucre en poudre
500 g d'eau

- Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer 10 sec / vit 5 (**TM 21 : 10 sec / vit 5**).
- Servir en filtrant à l'aide du panier de cuisson.

## Jus ananas gingembre

Préparation : 7 mn + Thermomix : 2 mn 20 sec

120 g de racine de gingembre
800 g d'eau
1 litre de jus d'ananas
20 g de jus de citron
3 sachets de sucre vanillé
50 g de sucre en poudre
Rhum blanc (facultatif)

- Laver les racines de gingembre et les mettre dans le bol. Mixer 5 sec / vit 7 (**TM 21** : jeter le gingembre en morceaux sur les couteaux tournant à **vit 8**).
- Ajouter 500 g d'eau et mixer 1 mn / vit 10.
- Filtrer avec un chinois, réserver le jus concentré et remettre la pulpe dans le bol.
- Ajouter 300 g d'eau et mixer à nouveau 1 mn / vit 10.
- Filtrer avec un chinois, réservé le jus avec le premier et jeter la pulpe.
- Mettre 500 g du concentré de gingembre dans le bol, avec le reste des ingrédients et mélanger 15 sec / vit 4.
- Réserver au réfrigérateur avant de servir très frais.

# Crème chocolat au mascarpone

Dessert

Préparation : 5 mn + Thermomix : 7 mn

500 g de lait
50 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
30 g de Maïzena
2 œufs
1 c. à soupe bombée de cacao amer
1 c. à soupe de Grand Marnier (facultatif)
1 c. à soupe de caramel liquide
50 g de mascarpone

- Mettre tous les ingrédients sauf le mascarpone dans le bol et régler 7 mn / 90° / vit 3.
- A la sonnerie, ajouter le mascarpone et mixer 10 sec / vit 4.
- Répartir la crème dans quatre ramequins et laisser refroidir avant de servir.

**Conseils Thermomix**

Si la consistance de la crème vous paraît excessivement liquide (ce qui peut être le cas si le lait était très froid ou les œufs petits), n'hésitez pas à prolonger la cuisson de 2 ou 3 mn.

# Macaronis mozzarella-basilic

Accompagnement

Préparation : 4 mn + Thermomix : 15 mn

**Cette recette n'est réalisable qu'avec le TM 31**

20 g de basilic frais
250 g de mozarella (poids égoutté)
3 gousses d'ail
1 boite de tomates pelées au jus (425 ml)
250 g d'eau
1 c. à café de sel
250 g de macaronis

- Mettre les feuilles de basilic (en réserver quatre petites pour décorer les assiettes) avec les boules de mozarella coupées en quatre et mixer 3 sec / vit 4. Réserver.
- Sans laver le bol, introduire le reste des ingrédients sauf les macaronis, et mixer 10 sec / vit 5.
- Programmer ensuite 7 mn / 100° / ⸙.
- A la sonnerie, ajouter les macaronis par l'orifice du couvercle et programmer le temps indiqué sur le paquet (en général, 7 ou 8 mn) / 100° / ⟲ / ⸙.
- A la fin de la minuterie, ajouter la préparation réservée et mélanger grossièrement avec la spatule.
- Servir aussitôt et décorer les assiettes avec une feuille de basilic.

**Conseils Thermomix**

Vous pouvez également servir les macaronis à l'assiette, en présentant la préparation mozarella-basilic à part.

## Paella Thermomix

## Lapin aux amandes et ses légumes verts

## Mousse piña-colada

## Gâteau sans farine

# Lapin aux amandes et ses légumes verts

**Plat**

Préparation : 10 mn + Thermomix : 45 mn

**Cette recette n'est réalisable qu'avec le TM 31**

- **80 g d'huile**
- **150 g d'oignons coupés en morceaux**
- **5 gousses d'ail coupées en deux**
- **100 g de tomates coupées en morceaux**
- **1 feuille de laurier**
- **800 g de morceaux de lapin**
- **100 g de Cognac**
- **250 g d'eau**
- **400 g de haricots verts frais**
- **400 g de courgettes**
- **50 g de poudre d'amande**

● Mettre tous les ingrédients sauf les haricots, les courgettes et la poudre d'amande dans le bol dans l'ordre de la liste.

● Mettre le Varoma en place avec les haricots épointés à l'intérieur, et programmer 25 mn / Varoma / / .

● A la fin de la minuterie, ajouter les courgettes coupées en rondelles dans le Varoma et cuire 20 mn / Varoma / / .

● A la sonnerie, retirer du bol les morceaux de lapin et la feuille de laurier, ajouter la poudre d'amande et mixer 20 sec / vit 10.

● Servir le lapin nappé de sauce avec les légumes.

# Paella Thermomix

**Plat**

Préparation : 10 mn + Thermomix : 40 mn

**Cette recette n'est réalisable qu'avec le TM 31**

- **300 g de moules fraîches**
- **2 oignons**
- **2 gousses d'ail**
- **40 g d'huile d'olive**
- **200 g d'encornets surgelés**
- **100 g de poivron rouge**
- **100 g de poivron vert**
- **50 g de chorizo fort**
- **1 boîte de tomates pelées au jus (425 ml)**
- **5 g de gros sel**
- **1 dose de safran**
- **200 g d'eau**
- **1/2 cube de bouillon de volaille**
- **350 g de riz (cuisson 11 mn)**
- **50 g de crevettes décortiquées surgelées**

● Laver les moules et les réserver dans le Varoma.

● Mettre les oignons et l'ail dans le bol et mixer 5 sec / vit 4.

● Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile et régler 4 mn / / .

● Ajouter ensuite les encornets, les poivrons coupés en dés et le chorizo coupé en fines lamelles. Mettre le Varoma en place et régler 15 mn / 100° / / .

● A la sonnerie, ajouter la boîte de tomates avec son jus, le sel, le safran, l'eau et le 1/2 cube de bouillon dans le bol. Remettre le Varoma en place et programmer 10 mn / Varoma / / .

● A la fin de la minuterie, ajouter le riz et les crevettes dans le bol, et remettre le Varoma en place. Régler 11 mn / Varoma / / .

# Gâteau sans farine

**Dessert**

Préparation : 5 mn + Thermomix : 3 mn 40 sec + Cuisson au four : 45 mn

- 100 g de beurre 1/2 sel
- 130 g de sucre en poudre
- 50 g de lait
- 3 œufs
- 200 g de noisettes en poudre
- 1/2 sachet de levure chimique

● Préchauffer le four à 180° (th. 6).

● Mettre le beurre en morceaux dans le bol et régler 3 mn / 50° / vit 2.

● Ajouter ensuite tous les ingrédients et mixer 40 sec / vit 5.

● Verser la préparation dans un moule préalablement beurré et fariné, et cuire au four 45 mn à 180° (th. 6).

# Mousse piña-colada

**Dessert**

Préparation : 15 mn + Thermomix : 7 mn

**Pour 6 à 8 personnes**

- 300 g de chair d'ananas frais (environ 1/2 ananas)
- 20 g de rhum blanc
- 150 g de lait de coco
- 200 g de chocolat blanc

**Pour la chantilly :**

- 2 sachets de sucre vanillé
- 400 g de crème liquide très froide à au moins 35 % de m. g.

**Conseils Thermomix**

La réalisation de la crème chantilly est toujours délicate. Tout dépend de la qualité de la crème. La plus facile à utiliser est la crème liquide ou crème fleurette à 35% de m. g. La crème doit également être très froide, le bol et le fouet aussi. Pour refroidir le tout, vous pouvez les placer au congélateur 1/2 heure avant la préparation.

● Commencer par la chantilly : introduire le sucre dans le bol et mixer 15 sec / vit 9.

● Mettre le fouet en place, ajouter la crème liquide et mixer jusqu'à la vit 4, en augmentant progressivement la vitesse pendant la première minute.

● Observer la prise de la crème, et poursuivre le mixage en surveillant pendant 3 à 4 mn selon la consistance obtenue (TM 21 : mixer la crème à **vit 2,5**)

● Réserver la chantilly au réfrigérateur.

● Retirer le fouet. Sans laver le bol, mettre la chair d'ananas en morceaux dans le bol avec le rhum. Mixer 20 sec / vit 8.

● Ajouter ensuite le lait de coco et le chocolat blanc en morceaux et mixer 10 sec / vit 8.

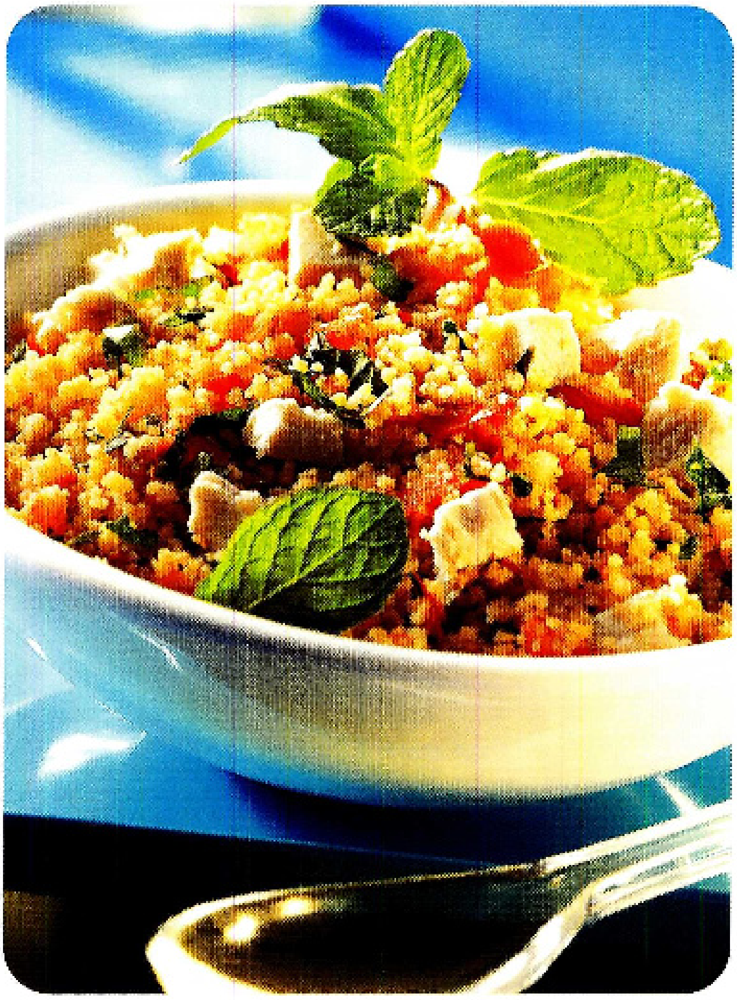
● Programmer ensuite 3 mn / 50° / vit 2,5.

● Laisser refroidir.

● Incorporer ensuite délicatement la préparation froide à la chantilly réservée.

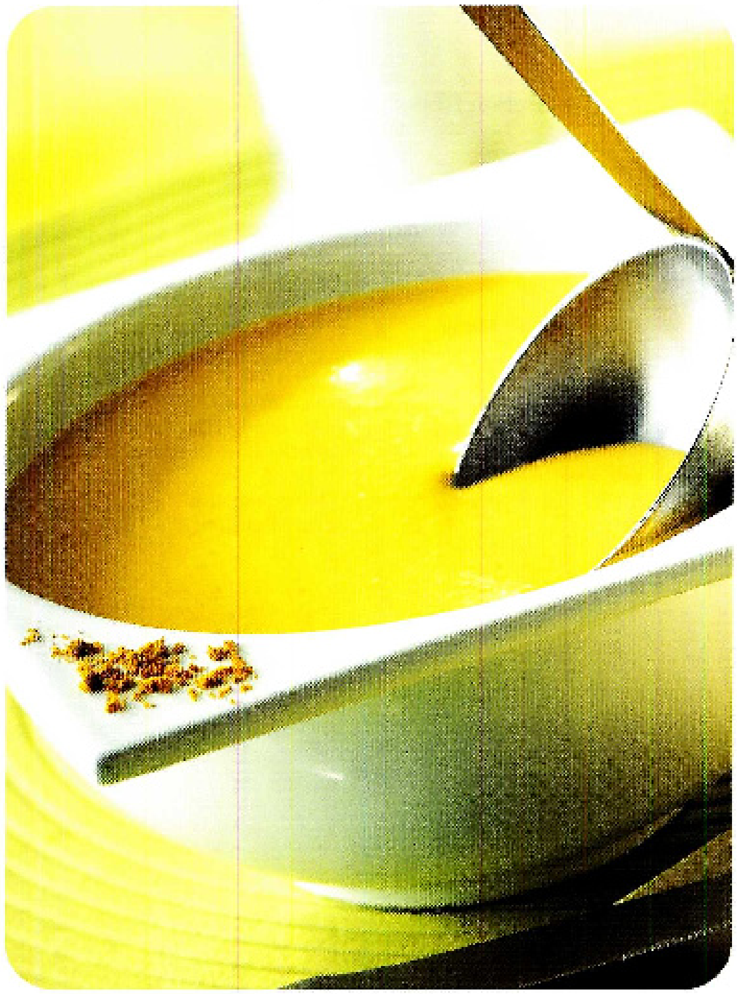
● Répartir la mousse dans des ramequins et réserver au réfrigérateur quelques heures avant de déguster.

## Taboulé au poulet



## Omelette aux pommes de terre

## Sauce au curry



## Meringues

# Omelette aux pommes de terre

**Plat**

Préparation : 5 mn + Thermomix : 20 mn

**200 g de pommes de terre**
**6 œufs**
**70 g de crème fraîche**
**1 c. à café rase de sel**
**Poivre**
**1,5 l d'eau**
**1 c. à coupe de ciboulette ciselée**

- Eplucher les pommes de terre, les couper en petits morceaux et les réserver dans le panier de cuisson.
- Tapisser le plateau à vapeur du Varoma d'une feuille de papier sulfurisé préalablement froissée sous l'eau pour la ramollir.
- Mettre les œufs, la crème, le sel et le poivre dans le bol. Mixer 10 sec / vit 4 et transvaser ensuite le contenu du bol dans le plateau à vapeur du Varoma.
- Verser l'eau dans le bol, sans le laver, mettre en place le panier de cuisson et le Varoma avec son plateau à vapeur, et cuire 17 mn / Varoma / vit 2.
- A la sonnerie, remuer l'omelette avec la spatule et programmer à nouveau 5 mn / Varoma / vit 2.
- Servir l'omelette avec les pommes de terre et décorer les assiettes avec la ciboulette ciselée.

# Taboulé au poulet

**Plat**

Préparation : 15 mn + Thermomix : 21 mn

**250 g de graines de couscous**
**Sel**
**50 g d'huile d'olive**
**800 g d'eau**
**300 g de filets de poulet (environ 2 filets)**
**1 oignon**
**3 tomates**
**Une poignée de coriandre fraîche**
**15 feuilles de menthe**
**Le jus d'1/2 citron**
**Sel**
**Poivre**

- Verser les graines de couscous dans un saladier avec 1 c. à café de sel et 25 g d'huile d'olive.
- Frotter les graines avec les mains et remplir d'eau froide le saladier.
- Frotter encore le couscous pour enlever d'excès d'amidon et enlever ensuite l'excès d'eau. Laisser gonfler.
- Pendant ce temps, verser 800 g d'eau dans le bol et régler 7 mn / Varoma / vit 1.
- A la sonnerie, mettre les graines de couscous dans le Varoma en l'égrenant, et placer les filets de poulet sur le plateau à vapeur du Varoma.
- Mettre le Varoma en place avec son plateau et cuire 7 mn / Varoma / vit 1.
- A la fin de la minuterie, retourner les filets de poulet et programmer à nouveau 7 mn / Varoma / vit 1.
- A la sonnerie, vider le bol et réserver la semoule et le poulet (si nécessaire, prolonger la cuisson du poulet 2 ou 3 mn s'il n'est pas suffisamment cuit).
- Mettre l'oignon coupé en deux dans le bol vide et mixer 5 sec / vit 5 (**TM 21** : jeter les oignons sur les couteaux tournant à **vit 6**).
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter 25 g d'huile d'olive, les tomates coupées en 4, et le reste des ingrédients, et mixer 3 sec / vit 5.
- Laisser refroidir la semoule et mélanger ensuite la semoule avec la préparation du bol et la viande coupée en dés.

**Conseils Thermomix**

Pour donner plus de saveur au taboulé, vous pouvez ajouter une c. à soupe de vinaigre balsamique avant de mélanger l'ensemble.

# Meringues

**Dessert**

Préparation : 10 mn + Thermomix : 9 mn + Cuisson au four : 2 h

**Pour environ 16 meringues**

**330 g de sucre en poudre**
**6 blancs d'œuf**
**1 pincée de sel fin**
**Rouleaux de réglisse**

- Préchauffer le four à 100° (th. 3) en mode chaleur tournante.
- Mettre le sucre en poudre dans le bol et mixer 15 sec / vit 10. Réserver.
- Mettre le fouet en place dans le bol, ajouter les blancs d'œuf et le sel. Programmer 6 mn / 70° / vit 3,5 (**TM 21 : 6 mn / 70° / vit 2,5**).
- A la sonnerie, reprogrammer 3 mn / 70° / vit 3,5 (**TM 21 : 3 mn / 70° / vit 2,5**). Pendant ces trois minutes, verser tout doucement le sucre réservé en fine pluie par l'orifice du couvercle, sans arrêter le Thermomix.
- A la fin de la minuterie, faire des petits tas de blanc en neige sucré à l'aide d'une cuillère à soupe, sur une plaque de four préalablement recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
- Déposer délicatement sur chaque meringue une spirale de réglisse.
- Enfourner et cuire 2 h à 100° (th. 3) en chaleur tournante.
- A la fin de la cuisson, laisser les meringues sécher dans le four plusieurs heures sans ouvrir la porte.
- Conserver dans une boîte hermétique.

# Sauce au curry

**Accompagnement**

Préparation : 3 mn + Thermomix : 7 mn

**1 oignon**
**20 g d'huile d'olive**
**250 g de lait**
**25 g de farine**
**1 c. à café bombée de curry en poudre**
**1 c. à café rase de sel**

- Mettre l'oignon coupé en deux dans le bol et mixer 5 sec / vit 5 (**TM 21** : jeter l'oignon sur les couteaux tournant à **vit 6**).
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile d'olive et régler 3 mn / Varoma / (**TM 21 : 3 mn / Varoma / vit 1**).
- A la sonnerie, ajouter le reste des ingrédients et programmer 4 mn / 90° / vit 4.
- Mixer ensuite 12 sec / vit 8 avant de servir en saucière.

**Conseils Thermomix**

Cette sauce est idéale pour accompagner riz et viandes blanches.

# Envie de nouvelles recettes Thermomix ?

La grande nouveauté du printemps : Vorwerk vous offre de nouveaux livres de recettes, il suffit d'organiser une dégustation culinaire chez vous !

Le printemps arrive et nous avons changé complètement notre méthode de démonstration. Naturellement, Thermomix reste fidèle à la vente directe en organisant des dégustations culinaires à domicile de nos clients ou hôtesses, mais nous misons sur plus de convivialité et un véritable show culinaire pour faire de la démonstration un événement encore plus sympathique. Et qui dit événement sympathique dit aussi « J'ai envie de partager ce moment convivial avec mes amis, ma famille, mes voisins et/ou mes connaissances » !

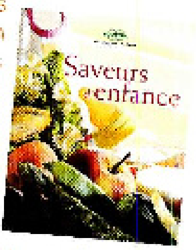
**Et en plus, votre conseillère ou votre conseiller aura le plaisir de vous offrir un livre de recettes de notre bibliothèque Thermomix : « Envie de desserts... », « La France gourmande » ou « Mille et une pâtes... à pain » pour toute dégustation organisée avec trois invités.**

Chaque livre a **une valeur de 30 €**, alors n'hésitez plus à compléter votre bibliothèque Thermomix, et profitez en plus d'un perfectionnement sur l'utilisation de votre Thermomix.

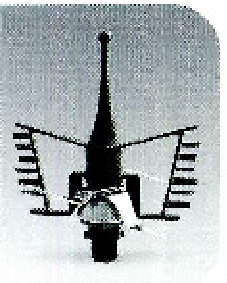
**Pour en savoir plus,**
**contactez votre conseillère ou le Service Clients au 02 51 85 47 47.**

## • Nouveauté dans la boutique Thermomix : le livre de recettes « Saveurs d'enfance »

Découvrez le 3e tome de notre bibliothèque Thermomix qui contient des recettes pour toute la famille. Vous y trouverez des recettes équilibrées et riches en saveurs dans les chapitres « En attendant bébé » et « Maman allaite », les petits pots de bébé dans « La première année » et plein d'idées pour accompagner vos enfants jusqu'à l'adolescence en leur donnant envie de partager une bonne cuisine avec des aliments frais et naturels. Oubliez vos préjugés, il ne s'agit pas seulement d'un livre destiné aux jeunes Mamans, et faites-vous plaisir ainsi qu'à vos enfants !




## Dernière innovation Thermomix :
### des couteaux qui vont au lave-vaisselle !



Les produits Vorwerk sont reconnus pour être toujours à la pointe de l'innovation ! Suite à l'étude de satisfaction réalisée auprès de nos clients en 2005, le nettoyage des couteaux est apparu comme l'un des points à améliorer. Et voilà, depuis début 2007, tous les Thermomix sont équipés de ces nouveaux couteaux qui sont encore plus faciles à nettoyer, d'autant plus qu'ils sont désormais prévus pour passer au lave-vaisselle ! De plus, le fouet qui les accompagne s'insère dans les deux sens... Fini les essais pour trouver le bon sens ! Vous avez envie d'une manipulation plus facile et d'une possibilité de nettoyage aisé ? N'attendez plus, commandez les nouveaux couteaux accompagnés de leur fouet, et bénéficiez d'une remise exceptionnelle de 30% pour toute commande avant le 31 mai 2007.

Pour commander le livre de recettes « Saveurs d'enfance » il vous suffit d'envoyer un chèque de **36,50 € TTC** (30 € le livre + 6,50 € de frais de port) à **Vorwerk France - Service Clients / 5, rue Jacques Daguerre / BP 40626 / 44306 Nantes Cedex 3**. Pour les nouveaux couteaux le montant s'élève à **66,35 € TTC** (59,85 € les couteaux + 6,50 € de frais de port) **pour une commande avant le 31.05.2007** et de **92 € TTC** (85,50 € les couteaux + 6,50 € de frais de port) **après cette date.** Naturellement si vous commandez plusieurs articles (par exemple le livre et le couteau) vous payez une seule fois les frais de port. Naturellement, vous pouvez aussi commander le livre ou les nouveaux couteaux en ligne dans notre boutique Thermomix sur www.vorwerk.fr.

**OFFRE EXCEPTIONNELLE commandez les nouveaux couteaux avant le 31 mai 2007 et profitez d'une remise de 30%.**

## du 27 avril au 8 mai 2007
### Vorwerk à la foire de Paris

**Venez nombreux pour découvrir les dernières nouveautés autour du Thermomix et laissez-vous surprendre par le Kobold, un autre produit innovant de la maison Vorwerk.**

**Hall 7/3 , Allée A stand A40**

# Étude de satisfaction

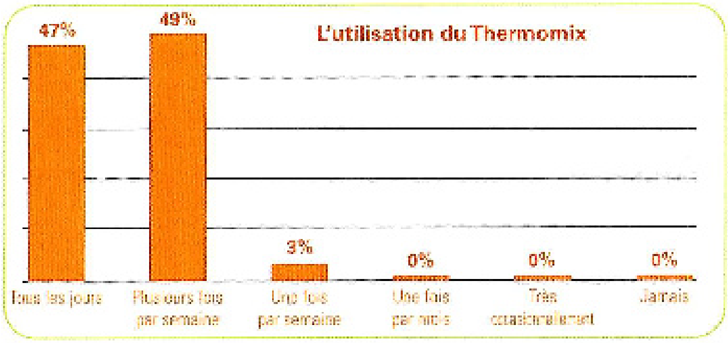
**Plus de 3 000 d'entre-vous ont participé à notre grande Etude de Satisfaction que nous avons menée en octobre dernier. Nous tenions vraiment à vous remercier de votre participation mais également de l'intérêt que vous portez à notre magazine.**

Félicitations à nos 300 gagnants qui ont reçu, en exclusivité, notre nouveau livre « *Mille et une pâtes… à pain* ». Un grand bravo également à Mme Christiane Renier à Château-Gontier (53) qui a gagné un superbe week end « Escapade Gourmande ».

Vous nous avez proposé de nombreuses idées et comme vous pouvez déjà le constater, nous avons effectué quelques changements qui vous tenaient à cœur, notamment avec des menus complets et des recettes légères et rapides.

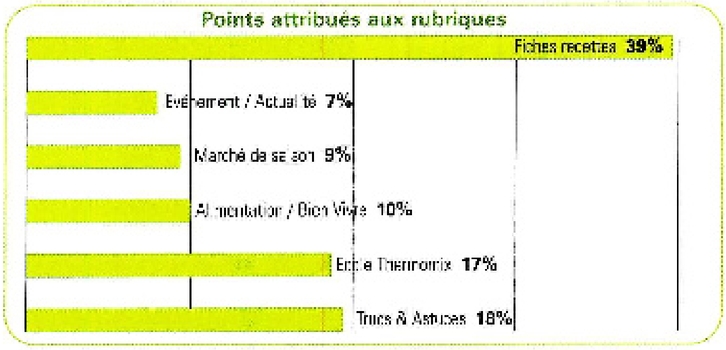
## > Votre Thermomix

Vous appréciez votre Thermomix et vous le montrez. En effet, 96 % d'entre-vous l'utilisent au moins plusieurs fois par semaine, dont 47 % tous les jours.

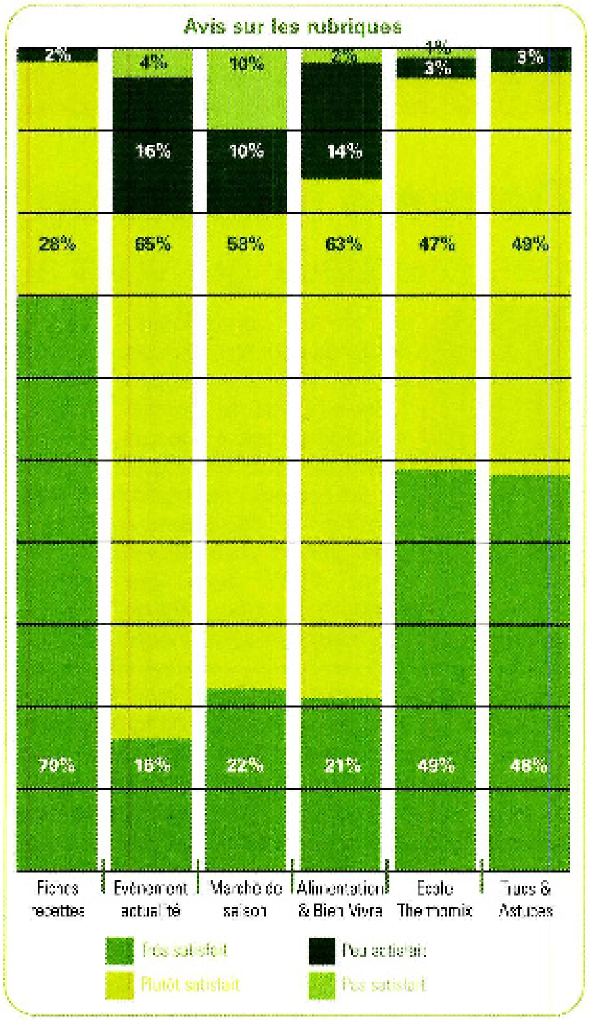



## > Vos rubriques préférées

Les Fiches recettes, les Trucs & Astuces et l'Ecole Thermomix sont pour vous les rubriques les plus intéressantes.



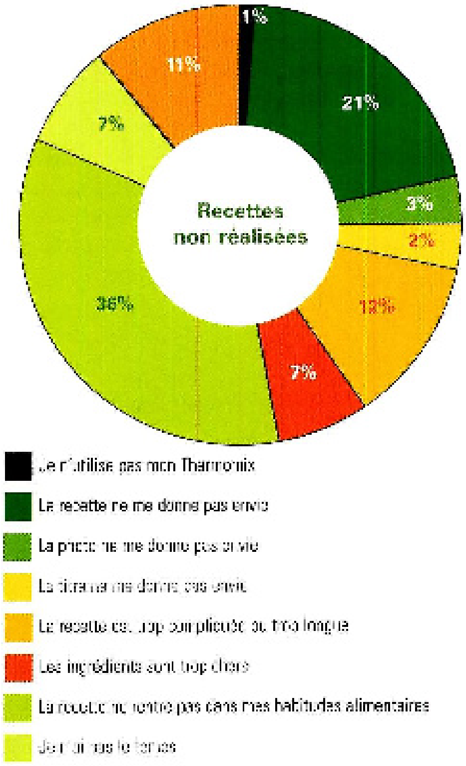

Cependant, les autres rubriques ne sont pas en reste. 15 % d'entre vous pensent qu'elles favorisent l'équilibre et l'homogénéité du magazine.
Vous êtes donc globalement satisfaits ou très satisfaits avec toutes nos rubriques.



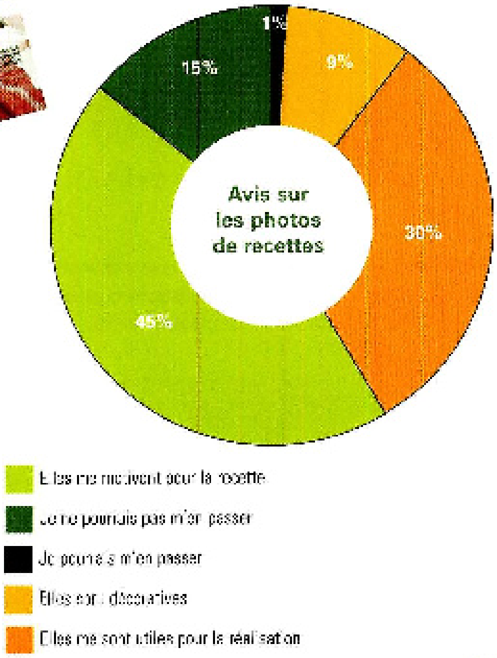
## > Vos fiches Recettes

36 % d'entre-vous réalisent au moins 5 recettes par magazine (sur environ 17 !) et pour 96 %, le résultat des recettes correspond à vos attentes.

A la question, pourquoi ne réalisez-vous pas certaines recettes, 36 % trouvent qu'elles ne rentrent pas dans leurs habitudes alimentaires.

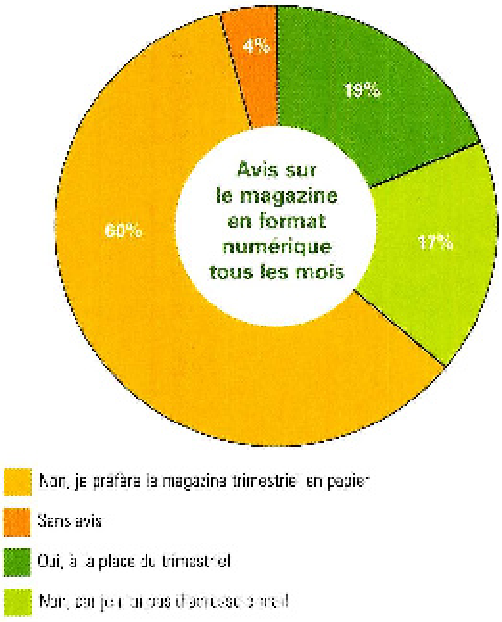


Enfin, 90 % d'entre-vous trouvent que les photos sont indispensables, soit pour la réalisation de la recette, soit pour la motivation ou soit par nécessité.




## > Votre magazine et Internet

Seulement 19 % d'entre-vous seraient intéressés pour recevoir le magazine en format numérique par Internet tous les mois, contre 60 % qui préfèrent le magazine trimestriel en papier.




En revanche, vous êtes plus de 70 % à vouloir un espace personnalisé sur notre site Internet.

## > Vos souhaits

Vous aimez avoir ces recettes et donc, vous aimeriez en posséder davantage (49 %). Mais vous avez manifesté d'autres souhaits tels que des recettes faciles rapides et quotidiennes (22 %), mais également des recettes légères et diététiques (6 %) et une rubrique Courrier des Lecteurs. A ce sujet, nous vous informons que nous recevons pour le moment trop peu de courrier pour alimenter une telle rubrique.

A vos stylos donc, si vous souhaitez faire vivre cette rubrique. Sinon, rendez-vous sur notre forum sur le site Internet : www.vorwerk.fr, qui est un lieu d'échanges pour les utilisateurs Thermomix.

En définitive, vous appréciez notre magazine car la note moyenne qui lui a été attribuée est de 8/10.

**Merci encore pour votre participation, pour vos remarques et la confiance que vous nous témoignez en vous réabonnant. Sachez d'ores et déjà que des nouveautés seront à découvrir au fil des prochains numéros de votre magazine Thermomix & Vous !!!**

# Saveurs et envies de printemps - été

### Les Légumes

● Fenouil, épinard, asperge, petits pois, salades, tomates, artichaut, aubergine, concombre, haricots verts, carottes primeur, fèves, oignons nouveaux.

### Les Fruits

● Fraise, rhubarbe, kiwi, cerise, abricot, pêche, melon.

### Les Poissons

● Anchois, daurade, langoustine, cabillaud, thon, lieu noir, congre.

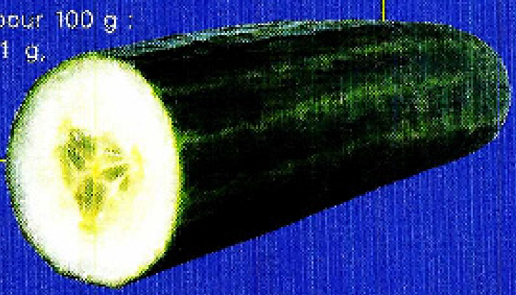
### Les Viandes

● Veau, agneau.

## Le concombre

● Du fait de sa forte teneur en eau (95 %), le concombre est à la fois rafraîchissant et très peu calorique. Il n'est pas toujours bien toléré mais il est mieux supporté quand il est choisi jeune, bien ferme. On le consommera épluché et coupé aussi fin que possible. Il faut bien le mâcher, ses fibres seront ainsi mieux tolérées. Le concombre cuit à la vapeur est très digeste.

> Composition moyenne pour 100 g :
protéines 0,7 g, lipides 0,1 g,
glucides 2 g
Apport énergétique : 11 kcal



## La rhubarbe

● On ne consomme que la tige de la rhubarbe ; ses feuilles doivent être soigneusement retirées car elles sont très toxiques. En raison de sa grande acidité naturelle, la rhubarbe est toujours cuite avec du sucre, ce qui augmente ainsi sa valeur calorique (minime au départ). On peut la blanchir à l'eau bouillante, avant cuisson, pour diminuer un peu son acidité.

● La récolte ou l'achat doit se faire en fonction des besoins car la rhubarbe se conserve mal, même au réfrigérateur où ses pétioles perdent leur goût.

> Composition moyenne pour 100 g :
protéines 0,6 g, lipides 0,1 g,
glucides 1 g
Apport énergétique : 10 kcal

## L'anchois

● L'anchois est un petit poisson de mer qui vit en Méditerranée, dans la Mer Noire, dans l'Atlantique et dans le Pacifique. Il peut mesurer jusqu'à 20 cm au maximum et se prépare aussi bien frais que frit ou mariné, comme la sardine. Les anchois sont vendus soit frais, soit salés, entiers ou en filets, en bocaux, ou encore sous forme de filets à l'huile en boîte. Leur conservation étant limitée, ils doivent être entreposés dans le réfrigérateur, de même que les pâtes, les crèmes et les beurres d'anchois.

● L'anchois est un produit riche en calcium, en vitamine D qui donne de l'énergie et en huile oméga 3 qui régule le cholestérol.

> Composition moyenne pour 100 g d'anchois frais :
protéines 20,1 g, lipides 5,4 g
Apport énergétique : 129 Kcal